CEMIN

NO SABÉIS QUÉ ME PASA

Nº8



ÁLEX A TRAVÉS DE LA PANTALLA

Ilustraciones de
AURORA HERMOSO

CEMIN es una organización interdisciplinar, de iniciativa social, que ofrece criterios interpretativos y orientativos, desde una visión independiente de lo que constituye el interés superior de la infancia y la adolescencia, en los diferentes escenarios de intervención profesional que condicionan su bienestar: ámbitos social, judicial, formativo, educativo y sanitario.

Está formada por profesionales de los distintos ámbitos de intervención profesional relacionada con la Familia (jueces, abogados, psicólogos, trabajadores sociales, etc.) y que ponen al servicio de **CEMIN** sus conocimientos y dedicación, para velar y trabajar por el interés de la **INFANCIA y ADOLESCENCIA**.

Dentro de la Campaña de sensibilización y protección de la familia y la infancia **"NO SABEIS QUE ME PASA"** presentamos una colección de comics que tratan y reflejan las problemáticas y necesidades de la familia, la infancia y la adolescencia de nuestro país, como un todo interrelacionado, siempre imperfecto e inacabado, con la intención de generar cambios de comportamiento y actuación en los niños, las niñas, sus progenitores y los profesionales que actuamos en los conflictos familiares.

Esperamos que disfrutes de su lectura y que nos hagas llegar tus sugerencias y propuestas para próximas ediciones.

Gerardo Rodríguez-Acosta Gómez
PRESIDENTE DE CEMIN
Confederación por el Mejor Interés de la Infancia

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES

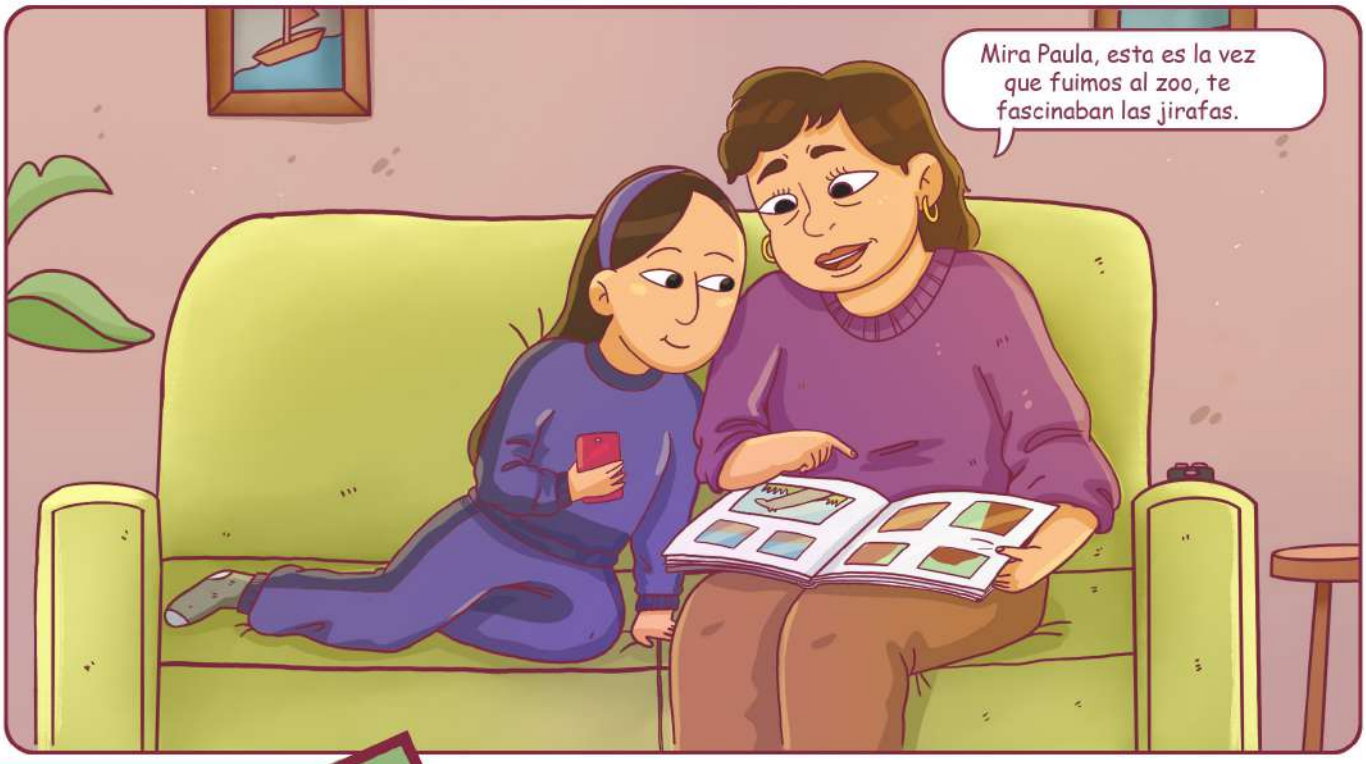
COLABORADORES:

M. Carmen Castillo Miró
Alfonso Fabregat Rosas
Andrés Rodrigo de Nevrezé
Mercedes García-Vilanova Comas

© Edición: CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA
© Autora e ilustradora: Aurora Hermoso
© Color: Kelia Cepeda, Alba Calatayud Sequero y Aurora Hermoso

ISBN: 978-84-09-60575-0

CEMIN


Mira Paula, esta es la vez que fuimos al zoo, te fascinaban las jirafas.

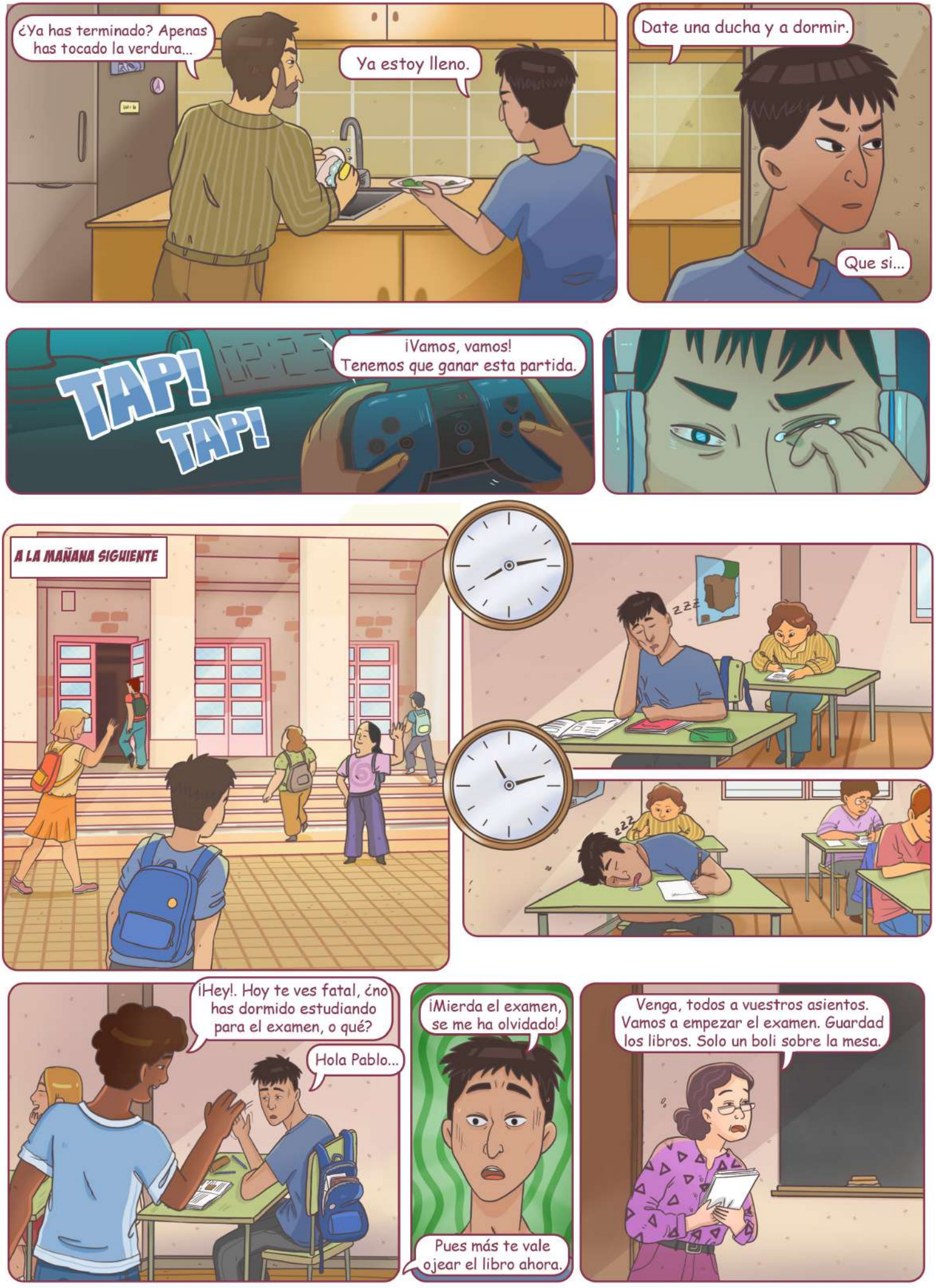

Aquí estamos visitando a los abuelos. Te encantaba ver Peppa Pig, era la única forma de que comieras.
De tu cumple el año pasado. No podías estar más feliz con tu regalo.
Álex y tú, de viaje al pueblo.


¡Espera mamá!, deja que le saque una foto que ahora hay un trend en TokTok.
Hay que subir una foto de hace un año. Les va a encantar a mis seguidores y amigas.


Paula, ¿le has preguntado a Álex si cena donde vuestro padre?
Sí, cena allí, que estaba liado.


¡Acabo de verlo Nico, se ha escondido en aquella colina!
BAMM!
BAAMM!!
¡LO TENGO A TIRO!
Alex, te vas a estropear la vista, y abre una ventana que huele a humanidad.
No me has entregado el boletín de notas. ¿Dónde está?
BAMM!
BAAMM!!
Está en mi mochila papá.
¿Puedes cogerlo tú? Es que estoy en medio de una partida.
Veo que has bajado 2 puntos en lengua y matemáticas.
Los profesores están pesados con los trabajos, no te preocupes que este trimestre remonto.
Eso espero, las notas son importantes, esfuerzate más o te quitaré el juego. Termina ya, que es tarde.
Si papá. ¡Vamos Nico, está allí detrás!
NOTAS
Ahora termino, porfa, déjame que no me concentro.
Se me han pasado volando estas 5 horas. Bua... y mañana tengo examen de recuperación de lengua y no he estudiado...
¡Wow! Mira la skin de ese, es de las caras. Creo que vale 30€. Ojalá poder comprarla.
BAMM!
BAMM!
Bueno Nico, seguimos después de cenar. Tenemos que llegar a platino si o si.


TAC
MAMA
Me gustaría tener ropa más bonita...
PAM


¿Ya has terminado? Apenas has tocado la verdura...
Ya estoy lleno.
Date una ducha y a dormir.
Que si...
TAP!
TAP!
¡Vamos, vamos! Tenemos que ganar esta partida.
A LA MAÑANA SIGUIENTE
¡Hey!. Hoy te ves fatal, ¿no has dormido estudiando para el examen, o qué?
Hola Pablo...
¡Mierda el examen, se me ha olvidado!
Pues más te vale ojear el libro ahora.
Venga, todos a vuestros asientos. Vamos a empezar el examen. Guardad los libros. Solo un boli sobre la mesa.


Álex, vamos a ir unos cuantos a echarnos un partido. ¿Te apuntas?
Estoy reventado, creo que paso.
¡Ya no vienes nunca, nos hace falta nuestro pichichi!.
MOTOS
Nos vemos mañana.
CLAK!
RANKED BATTLE ROYAL
Venga Nico, a subir de liga.
¡Venga a por esos!.
¡Joder, no ganamos nada!.
MAMÁ
BRRR!
Qué pesada mi madre, siempre me llama mil veces para chorradas.
¿Quedamos esta tarde para ir al centro comercial?
Sí, justo he visto que Aitana ha sacado nueva colección.
Por mí genial.
Sí, yo quiero ir a ver ropa
Mi madre seguro que nos lleva, que no está trabajando últimamente.
Quedamos a las seis, ¿vale?.
Okey.
Hola Mamá.
OFERTAS DE EMPLEO
Mis amigas y yo queremos ir al centro comercial, ¿Nos puedes llevar?
Está bien, pero antes hay que hacer los deberes.


MG 71 ZA
Mamá, ¿Podemos ir a esa cafetería que esta muy de moda?.
Si os parece bien a todas, vayamos.
¡Sí!
Solo había una mesa libre y eso que es martes, vaya precios...
Ay mamá, solo es esta vez.
Sí, venga pediros una cosa cada una.
Gracias.
Qué pinta más chula tienen.
Voy al baño, no os movais de aquí.
TIN!
GRUPO LAS 3 MEJORES
MIRAR ESTE RETO TENEMOS QUE HACERLO
RETO VIRAL!
AHORA TÚ
¡Lo conozco!, hay que desaparecer y grabar la reacción.
¡Venga Paula! Si será un momento y lo vas a petar.
No sé... No me gustaría preocupar a mamá.
Bueno venga, supongo que un rato no pasa nada, pero tenemos que aprovechar ahora.
Venga correr, que no os pillen.


Mira ya sale tu madre, nos está buscando.
Que divertido.
Me está llamando, voy a dejar que suene un poco y cuelgo.
Se está moviendo, va a ir a buscarnos. Vamos a seguirla.
Parece preocupada, ¿A dónde irá ahora?
PAULA ACUDA...
SEGURIDAD
¡Ala, qué guay, nos llaman por megafonía!
¡Qué divertido!
Venga chicas, vamos ya que no quiero preocuparla tanto.
Oh gracias a Dios que estáis bien ¿Dónde estabais?.
Mamá, lo sentimos.
Estaba muy preocupada.
Se nos fue la hora dando una vuelta.
¿Una vuelta? Acaso no dije que me esperaraís. Eso ha sido muy irresponsable. Hablaré con vuestros padres también.
Ehh, pero si solo ha sido una bromita. No se lo cuentes.
¿Una broma? ¿Cómo que una broma?
Bueno, es un challenge de TokTok, todo el mundo lo hace...
Una broma es para reirse, pero no para hacer sentir mal. Tenía miedo de que os hubiera pasado algo. ¿Cómo creéis que me hace sentir eso?
Estás castigada un mes sin móvil.
¡¿Qué?! ¿Estás loca? ¿Cómo voy a estar sin móvil?
¡Dámelo!
¡Vaya asco! Es injusto.
Cuida ese lenguaje si no quieres que te castigue 2 meses.


GCHH!
Qué raro que aún no hayan llegado, es verdad, que me había llamado.
¡PUM!
Hola, ¿Qué tal ha ido?.
No preguntes... ayúdame con esto, y vamos a cenar. Menos mal que dejé la cena lista.
¿Me has comprado lo que te pedí?
Sí, te he comprado solo dos. Son caras...
¿Qué tal tu tarde? ¿Has hecho los deberes?
Sí, he estado estudiando. ¿Y tú mamá? ¿Has podido encontrar algún trabajo?.
He hablado con la tía Sofi. Me va a hacer una entrevista una amiga suya.
Por cierto, Sofi va a venir a visitarnos la semana que viene.
¡Qué bien, me encanta la tía Sofi!.
Me alegro, ha pasado casi un año desde que se fue a dar clases a Londres.
Si, ha pasado muy rápido.
Venga, iros a acostar, que se ha hecho tarde, yo recojo.


FITZZSHHH
GLUP
GLUP
ENERGI
JUEGA
PASE DE BATALLA
DESAFÍOS
COMPITE
TIENDA
CARRERA
LIGA DE CAMPEONES
13.000
1.000
ALEX_NINJA
NICONII
JUGAR
Vamos Nico. Estoy a tope, hoy sí subimos a platino.
21:30
4:25
MATEMÁTICAS
¡Álex despierta! Este no es lugar para dormir ¿Dónde están tus ejercicios?
Lo siento profesor, ayer no me dio tiempo a hacerlos.
AULA 8-1
Si sigues así, tendré que llamar a tus padres. No sé que te está pasando, últimamente no entregas las tareas.
No volverá a ocurrir, lo prometo.


No puedo más.
¡ÚLTIMA VUELTA! ÁLEX, VENGA, NO TE PARES.


Mira que carta me ha tocado con esto, voy chetadísimo.
Que suerte, a mí no me ha tocado nada bueno, otra partida perdida.


Venga venga, echemos la última. Esta tarde jugarás con Nico, ¿En que liga vas?
Voy solo en oro 3.


¿Oro?, ¡Qué crack! He visto que han sacado un aspecto épico chulísimo.
Gracias. Sí, lo he visto, ojalá tuviera pasta para pillármelo.
¡Hey! Viene el profesor Gómez, guardad el móvil.


Mirad este baile, además el chico es monísimo.
Si ¿Alguna me deja su móvil? Quiero ver mi cuenta.


¿De verdad te ha castigado un mes tu madre? Yo no podría.
Seguro que me lo dan, pero está siendo muy difícil. Me aburro mucho...


Toma, te lo dejo un rato.


Paula, ahí está tu madre. Devuélvemelo ya.
Bueno... nos vemos el lunes.


Álex, Manuel está ya aquí, sal.
Odio tener que cargar con la play de un lado a otro siempre.


Adiós hija, nos vemos el lunes.


¡Eh Paula! ¿No has escuchado a tu madre? Despídete como se debe.
Adiós, mamá.


Ya se le pasará, no te preocupes. Adiós hijo.
Adiós.


¿Y a tí qué mosca te ha picado?


Estoy harto de cargar todo lo de la play de una casa a la otra. Si tuviera dos, no pasaría.
Esto no pasaría si no dependieras tanto de esa consola.
¿Qué crees? ¿Qué nacen de los áboles?.


Paso...


En fin, vaya finde me toca. Vamos hablando Reyes.
Si, por cierto, toma el móvil de Paula, déjaselo para comunicarse al menos.


Bueno. ¿Os apetece que vayamos a tomar algo? Han arreglado la cafetería que os gustaba.


Por mí bien, total no tengo móvil.


Yo paso...
Álex se lo pierde.


Álex cuida la casa. ¡Volveremos en una horas!
¡Que sí!.
Hey Nico, ya estoy, perdona que estaba colocando todo de nuevo.
JUGAR
La skin que quiero tiene descuento, bua.
NEW SKIN
OFERTA 50%
20,99€
Solo Hoy
La tengo que conseguir como sea.
EQUIPAR
Pídele dinero a tu padre.
Seguro que no me lo da, esto es una pérdida de tiempo para él, pero igual se lo cojo prestado.
¡Joder Nico! Te he dicho que no fueras solo.
Vamos a perder de nuevo por tu culpa.
MIERDA... ESO HA SIDO CULPA MIA...
¡NO CONSEGUIMOS SUBIR DE LIGA!
¡JODER!
PAAAAAAAM!
Álex ya hemos llegado. ¿Cómo ha ido?
¿Quieres cenar algo?
No tengo hambre.
Tienes que comer algo.
Déjame en paz, ya soy mayorcito si me quiero hacer algo.
Ahora no estoy para discutir, haz lo que te venga en gana.
Hey Nico, me voy a pillar la skin nueva.
AÑADIR DATOS DE COMPRA PARA SKIN
TARJETA
PIN
Recordar tarjeta para futuras compras.
Bien, aún no ha cambiado el PIN.
¡Vamos Nico, ahora sí que sí!
BRR!


¿Qué te apetece hacer hoy?
¿Podemos ir a comprar ropa?
¿Me dejarías tu móvil para llamar a mis amigas?
Tu madre me dio tu móvil para casos excepcionales, te lo dejo para hablar ¿Entendido?
¡Eres el mejor! Gracias papá.
¡De nada!
Ya he regresado.
TOK TOK
¡Qué conjunto más bonito, lo quiero!
Paula ¿Estás lista? Ya son las doce. ¿Nos vamos?
¿Álex viene?
Está durmiendo, dice que prefiere quedarse.
OHH!!
ÑAM
PUMM!
Hoy lo voy a dar todo, voy a llegar a platino, si o sí.
15.500/17.000
TAP! TAP!
VAMOS!!
La cena está lista, corta un poco, y hoy temprano a dormir que mañana hay instituto ¿Has hecho los deberes?
Que si papá, voy en cinco minutos.
Se te habrá quedado frío.
No importa, me lo llevaré al cuarto.
Sí, total, aquí hemos terminado hace quince minutos.

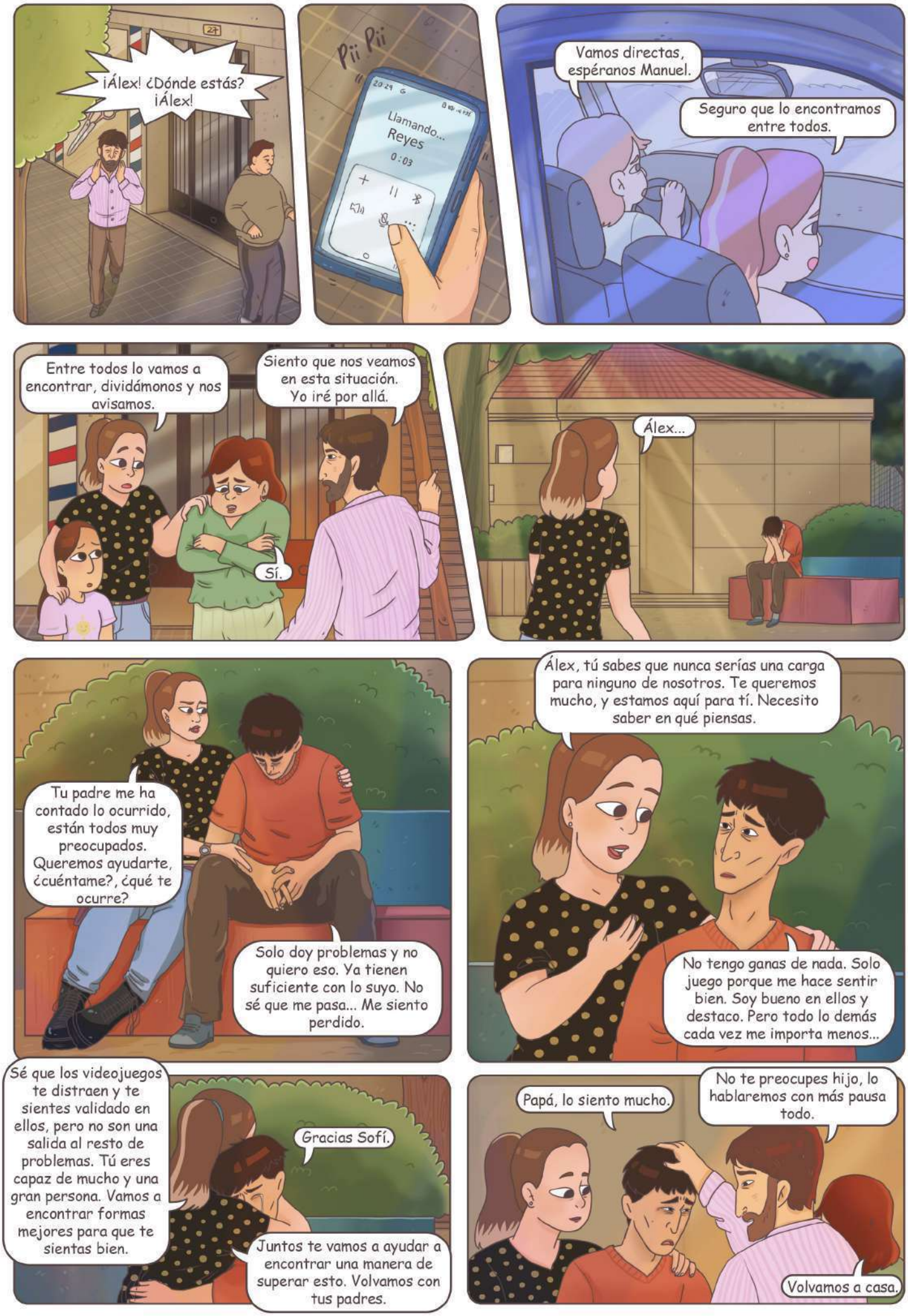

Buenas noches papá ¿Me puedo quedar con el móvil un poco más?
Sí, quédatelo. Buenas noches, descansa.
PULL & BIRD
TOK TOK
Aa
PLAY
TOK TOK
Aa
SUBIR VIDEO
PIN!
10 45
AROA
TAN CUTEE
ME ENCANTA LA FALDA
¿DE DÓNDE ES?
STELLA
PRECIOSO CONJUNTO
ÑAM
ENERGÍ
RIIING!!!
Álex ¿Qué haces aún en la cama? Venga que llegas tarde.
¡Joder! ¡Me he quedado dormido, voy!
¡Desayuna algo! ¡Me oyes!
Sí, me compraré algo, me voy corriendo.


Perdón profesor.
B-1
Venga, ponte inmediatamente con el examen.
¡Mierda! se me había olvidado.
Uff, no entiendo nada...
Vamos, entregad el examen.
TIK
QING DONG
¡Hey Álex!¿Qué te pasa? Tienes una pinta horrible.
Uff, estoy reventado. He dormido muy poco.
Vale descansa, igualmente tenemos charla.
¿Qué charla?
Es verdad que has llegado tarde. El Sr. Gómez ha dicho que nos van a hablar sobre adicciones a los videojuegos.
¡Atención! Hoy tenemos con nosotros a David. Que nos va a hablar de un tema muy importante.
Démosle una cálida bienvenida.
APLAUSOS
Buenos días chicos y chicas. Estoy aquí para hablaros sobre un tema que puede que algunos estéis experimentando o conozcáis a alguien que lo haga, y es, la adicción a los videojuegos.
La adicción a los videojuegos puede empezar de forma sutil.
Yo mismo la padecí, pero salí de ella. Empiezas jugando un poco, y poco a poco consume todas las áreas de tu vida.
Debéis tener tres factores muy claros en vuestro día a día:
El ejercicio, el sueño de 8 horas, y la buena alimentación. Así tendréis energía suficiente y os sentiréis bien.
Lo más importante es que quiero que sepáis que la adicción a los videojuegos no es algo de lo que debéis avergonzaros, y siempre hay ayuda disponible. Hablad con un adulto de confianza y buscad apoyo.
Recordad, que la vida tiene mucho más que ofrecer que simplemente estar pegado a una pantalla. ¡Gracias!

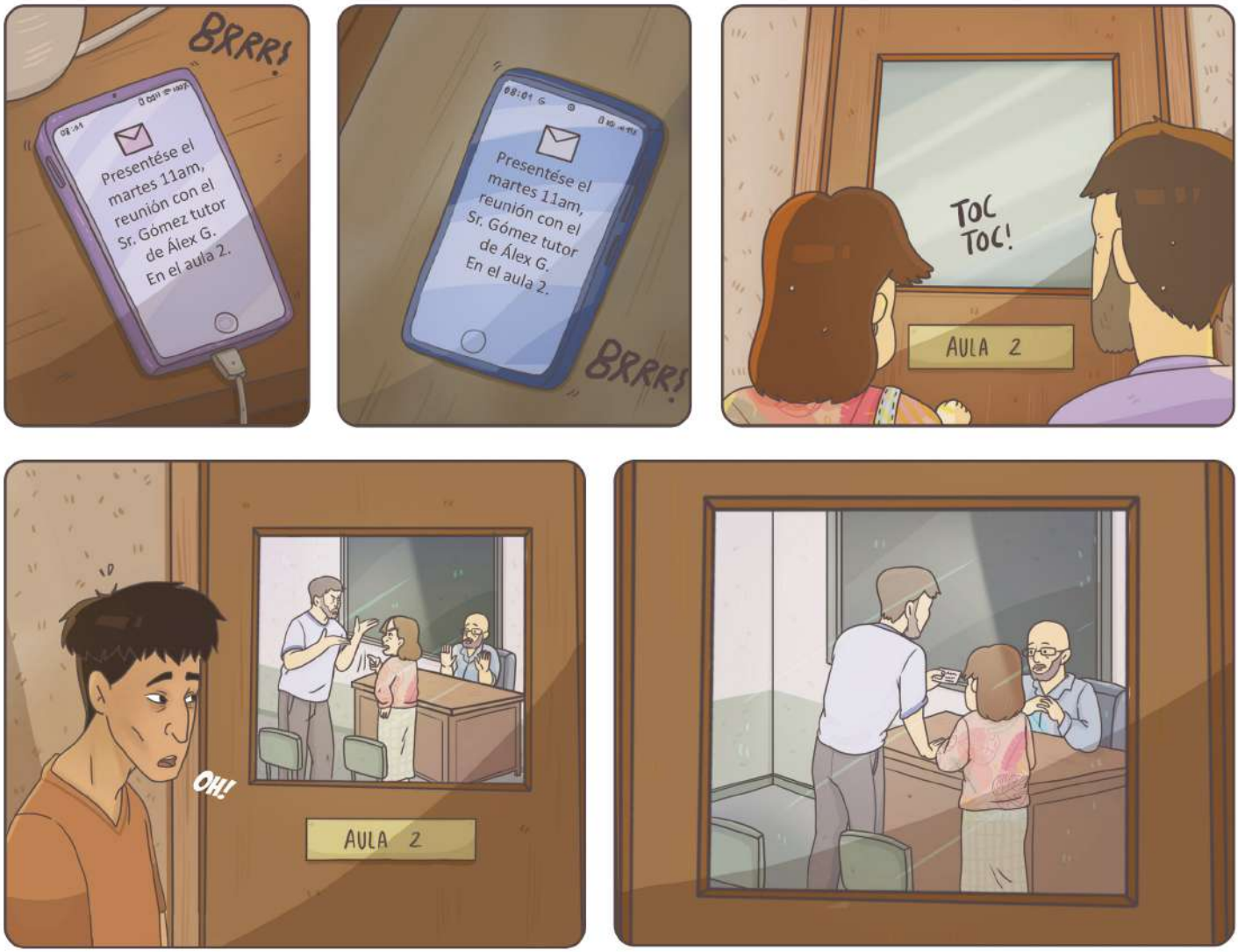

Adiós papá.
¡Adiós, estudia mucho!
¡Paula!, tu video de TokTok que subiste ayer tiene diez mil visualizaciones.
¡¿De dónde sacaste esa ropa tan chula?!
Exageráis. La ropa me la compró mi padre. Vamos a clase.
¡Ahora eres famosa!.
PUM!
INICIANDO
ORO III
¡NEW!
OFERTA ESPECIAL
ASPECTO ÉPICO
Solo hoy
20'99€
¡Han sacado otra skin!. Madre mía, es increíble.
Tiene que ser mía. Necesito pasta.
¡Hey! ¿Ya ni saludas? Tienes ahí los platos de ayer, ¿y qué pasa con los deberes?
¡Déjame! Acabo de llegar y quiero desconectar. Luego me pondré.
Eso espero, y no me hables así.
PUM!
¡Siempre me deja la puerta abierta! Mira que se lo he dicho mil veces que la cierre.
Paula, tenemos una hora hasta que llegue tu tía, deja las cosas, y vamos a por ella.
ALTA
Si mamá.
¿De dónde has sacado esto, no será tuyo?
Es mío... Papá me lo compró ayer porque...


¡¿Cómo?! Una niña como tú no debería usar esto.
Mamá no es para tanto, muchas chicas visten así, es la moda. ¡No lo entiendes devuélvemela!
Ni hablar, esta ropa no te la vas a poner y punto. ¡¿Cómo se le ha ocurrido a tu padre comprarte esto?!
¡Papá es mucho mejor que tú! ¡Eres una aburrida!.
Ya no te quiero acompañar. ¡Te odio!
Llamando...
Manuel G.
0:03
¡Pues no vengas Paula! Voy a llamar a tu padre y decirle un par de cosas.
¡Manuel, acabo de encontrar la ropa nueva que le has comprado a Paula! ¡¿Cómo se te ocurre comprarle ese conjunto?!
¿De qué me hablas? Ah, ¿la falda y algo más?
¿Pero te fijaste cómo le quedaba? ¡Muestra todo!
¡Y sólo tiene 11 años! ¿Tú crees que eso es apropiado para ella?
Lo siento Reyes. No me siento cómodo en las tiendas, solo me la mostró en la mano.
Hay que estar más atento. En fin, ¿Puedes pasar a por ella? No me quiere acompañar, esta cabreada.
20 MINUTOS DESPUÉS...
Paula, no te enfades con tu madre, ha sido mi culpa, debí fijarme en lo que te comprabas.
¡Tú también! Solo quería vestirme mejor, ya no soy una niña.
Además. ¿Tú qué vas a saber de moda?
Aunque no seas ya una niña, sabemos que es lo mejor para ti, seguro que hay ropa menos sosa y más adecuada.
Para la próxima me fijaré más.


PING!
18:56
COMPRA ONLINE
20'99€
RIO
BRRR!!
Qué raro hoy no he comprado nada... ¿Qué es "Rio"?
Esta es la empresa del videojuego de Álex.
¡ÁLEX! ¡¿Has estado usando mí tarjeta para comprar cosas en tu maldito juego?!
Sí, pero...
¡NO HAY EXCUSAS, ESTOY DECEPCIONADO !.
Si tú nunca me das nada ¡¿De repente te preocupas por lo que me pasa?!
No me hables así, soy tu padre y merezco respeto.
CLAC
NO PUEDES SEGUIR COMPORTÁNDOTE ASÍ. TE HAS QUEDADO SIN PLAY HASTA NUEVO AVISO.
¡¿HE SIDO CLARO?!
¡NO ME IMPORTA NADA, ESTOY HARTO!
BAAM!
¡Álex, vuelve! ¡Te he dicho que vuelvas!


¡Álex! ¿Dónde estás? ¡Álex!
Pii Pii
Llamando... Reyes
0:03
Vamos directas, espéranos Manuel.
Seguro que lo encontramos entre todos.
Entre todos lo vamos a encontrar, dividámonos y nos avisamos.
Siento que nos veamos en esta situación. Yo iré por allá.
Sí.
Álex...
Tu padre me ha contado lo ocurrido, están todos muy preocupados. Queremos ayudarte, ¿cuéntame?, ¿qué te ocurre?
Solo doy problemas y no quiero eso. Ya tienen suficiente con lo suyo. No sé que me pasa... Me siento perdido.
Álex, tú sabes que nunca serías una carga para ninguno de nosotros. Te queremos mucho, y estamos aquí para tí. Necesito saber en qué piensas.
No tengo ganas de nada. Solo juego porque me hace sentir bien. Soy bueno en ellos y destaco. Pero todo lo demás cada vez me importa menos...
Sé que los videojuegos te distraen y te sientes validado en ellos, pero no son una salida al resto de problemas. Tú eres capaz de mucho y una gran persona. Vamos a encontrar formas mejores para que te sientas bien.
Gracias Sofí.
Juntos te vamos a ayudar a encontrar una manera de superar esto. Volvamos con tus padres.
Papá, lo siento mucho.
No te preocupes hijo, lo hablaremos con más pausa todo.
Volvamos a casa.


¿Qué te ha dicho Álex?
Está acumulando mucho estrés, y los videojuegos no ayudan, varios alumnos míos han pasado por eso...
Son cosas de adolescentes, se le pasará en unos días.
Bueno, esto es algo que tenemos que solucionar solos, no hace falta que te preocupes.
Sí gracias por lo de hoy Sofi.
Id a descansar también.
¿Se puede?, ¿cómo estás cariño?
Sí, pasa tita.
Tú mamá me ha contado lo de la ropa. Quiero que sepas algo. Tu belleza o estilo no dependen del tipo de ropa que usas, si no de lo segura que te sientas.
Ya, pero la gente dice que visto sosa.
La gente nunca va a estar satisfecha. No tienes que medir lo que vales por el número de likes o seguidores. Eres increíble tal como eres, la opinión que más importa es la tuya.
¿De verdad crees eso?
Así es, aunque parezcan divertidas las redes sociales, pueden ser peligrosas, por eso están los controles parentales. Y es importante que disfrutes de más cosas fuera de ellas. ¿Qué te interesa?
La fotografía y el baile moderno, me gustaría aprender mejor.
Hagámoslo, se lo diré a tu madre para apuntarte a baile.
Apaga el móvil y a dormir, que descanses cariño.
Buenas noches tita.
PAULA


BRRR!
Presentése el martes 11am, reunión con el Sr. Gómez tutor de Álex G. En el aula 2.
Presentése el martes 11am, reunión con el Sr. Gómez tutor de Álex G. En el aula 2.
BRRR!
TOC TOC!
AULA 2
OH!
AULA 2


El tutor tiene razón, necesitamos trabajar juntos para ayudar a Álex.
Totalmente, nuestras acciones están afectando a nuestros hijos.
¿Te parece seguir hablando en mi casa? Tenemos que arreglar esto.
Últimamente he estado tan ocupada buscando trabajo que me he separado de los niños y no sé por donde empezar.
Necesitamos ayuda externa. Llamemos al teléfono que nos ha dado el Sr. Gómez.
Hola, ¿S.P.L.A.? Llamo porque buscamos ayuda para nuestro hijo, pasa mucho tiempo con los videojuegos.
Sin problema, podemos ayudarte, tenemos una especialista en ese tema, os remito a ella.
Hola, soy María ¿En que puedo ayudarte?
Verás, mi hijo Álex...


Buenos días, Manuel, Reyes, y tú debes de ser Álex ¿Cómo puedo ayudarlos?
María, estamos preocupados porque Álex pasa todo el día enganchado al maldito juego y eso le está trayendo problemas académicos.
Además, con Paula vemos que cada vez está más pendiente de las redes sociales. ¿Cómo podemos aydarlos y que dejen las pantallas?
¡Solo os importa que saque malas notas!
¡Pues claro! Las notas son lo más importante, no tus juegos.
Entiendo. Lo primero que necesitamos hacer es entender la raíz del problema. Les puedo ofrecer tanto orientación para sus hijos como pautas para ustedes como padres.
Lo más importante es poner límites claros con la tecnología, también es importante fomentar actividades alternativas que promuevan la interacción social y el desarrollo personal, como por ejemplo deportes, música, pintura, o lo que más les interese a Álex y Paula.
A mí solo me divierten los juegos, paso de apuntarme a nada.
Siempre igual, te voy a tirar la play, y verás como se te quita la tontería.
¡Pues me da igual!
Los juegos están bien Álex, pero no hay que dejar que sean lo único importante en tu vida ¿Has notado que te cuesta dormir, o te falta energía?
La verdad es que sí, últimamente no duermo bien ni mucho.

Eso ocurre porque los juegos dificultan tu rendimiento y tus horas de sueño debido a todos los estímulos, por eso es importante hacer un horario, delimitar las horas de juego, y probar otras cosas, como los juegos de mesa u otras actividades. Esto te va ayudar a sentirte mucho mejor Álex.

Manuel tenemos que cooperar entre nosotros para ayudarlos, vamos a establecer esos límites.

Mirad aquí os enseño una serie de pautas que debéis ir implementando, y en la siguiente sesión vemos cómo ha ido.

1. Favorece el DIÁLOGO en casa, comunicación positiva y escucha activa.
2. NORMAS CLARAS para regular el uso de internet y videojuegos. Cuánto, cuándo y dónde utilizarlos.
3. CONFIANZA Y APOYO, que sientan que pueden contarte cualquier problema, transmíteles tu amor.
4. AYÚDALES a reconocer páginas web fiables, que deben consumir, recordarles que nunca deben compartir datos personales en la red.
5. Infórmate sobre las normas PEGI y SUPERVISA los videojuegos que intercambian con amigos.
6. Cuando son niños/as CONTROL PARENTAL, en todos los dispositivos. Quitarles el móvil en la noche.
7. Hacer actividades en el exterior, y pasar tiempos con las amistades es importante.

Muchas gracias María ¿Has oído Álex? Tienes que poner de tu parte también.

Sí...

UNAS SEMANAS MÁS TARDE

¿Cómo va todo? ¿Cómo va la nueva rutina?

A Álex le está costando a veces cumplir el horario, pero ya está mejorando en sus estudios.

Con Paula está siendo complicado controlar sus redes. Pero responde bien a los horarios.

Hay que DAR EJEMPLO del buen uso de la tecnología, y estar al día con los nuevos avances, la tecnología también puede ser de gran ayuda, como: llamadas importantes, aprender cosas nuevas, resolver dudas, localización.

UNOS MESES MÁS TARDE...

TÍTULO OFICIAL PSICOLOGÍA

¿Cómo van el resto de las actividades?

Paula, comenzó hace unas semanas baile moderno, ¿verdad?

¡Sí! Además mis amigas también se han apuntado conmigo. Me encanta.


Yo he vuelto al fútbol con mi amigo Pablo, y tenemos torneos.
Y estudiamos juntos y jugamos a juegos de mesa en familia.


Sí, en el último os gané a todos.
Te dejé ganar, la próxima será más difícil.


Que alegría escuchar eso, y dime Álex, ¿Cómo te sientes?
Mucho mejor, ya no me quedo dormido en clase, y estoy mejorando mis notas. Aún debo seguir esforzándome, no me gustaba como me sentía antes. Además, ahora mis padres me escuchan más cuando lo estoy pasando mal, y eso ayuda.
Muchas gracias por todo María, siento que he vuelto a ser el mismo Álex que era antes.


Esas del parque ponlas junto a estas.
Que bien lo pasamos ese día.
FIN

La Asociación GINSO se dedica a promover el bienestar y el desarrollo integral de jóvenes a través de diversas iniciativas de intervención social. Su enfoque se centra en ofrecer un espacio de apoyo y orientación, fomentando la participación activa de los jóvenes en su comunidad.

Entre las principales actividades que desarrolla GINSO, se encuentran programas educativos y formativos que buscan potenciar las habilidades y capacidades de los jóvenes. Esto incluye talleres de desarrollo personal, habilidades sociales y laborales, así como actividades recreativas que promueven el trabajo en equipo y la creatividad.

Este proyecto está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del IRPF y del Impuesto Sobre Sociedades.

Fdo. Alfredo Santos García
PRESIDENTE DE GINSO

Si **te preocupa** el estado de **alguien** o crees que está en peligro **llama al 112.**

Teléfono de la Esperanza: 914 590 055
Teléfono ANAR de ayuda a los niños y adolescentes: 900 202 010

Para buscar recursos en tu comunidad:
https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/ayudaCerca/home.htm

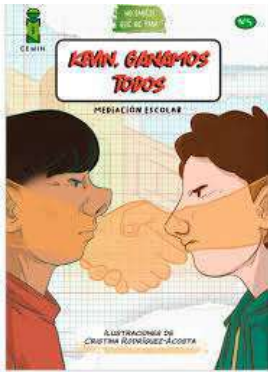
También puedes encontrar:

















nosabeisquemepasa.org















ABIE
Asociación para el Bienestar de la Infancia y su Entorno



















CEMIN
CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA

C/ Casado del Alisal, nº 4-5º - Dcha.
28014 MADRID

Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones
con el número 607.829

http://cemin.org
contacto: administracion@cemin.org